

ABSTRAK

Modernisasi saat ini mengakibatkan perubahan gaya hidup didalam masyarakat, seperti kebiasaan makan yang berlebihan, sedikit aktivitas, banyak merokok, dan kurang istirahat. Pola dan gaya hidup tersebut menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah yang menyerang. Salah satunya penyakit darah tinggi atau yang sering disebut hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Candi Negoro Wonoayu Sidoarjo.

Desain penelitian ini analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan populasi seluruh penderita hipertensi di RW 03 Desa Candi Negoro Wonoayu Sidoarjo. Besar sampel 38 responden diambil dengan teknik *Simple Random sampling*. Variabel independen dala penelitian ini adalah gaya hidup dan variabel dependen adalah hipertensi. Data dianalisis dengan uji korelasi *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebesar 38 responden pada penderita hipertensi di dapatkan sebagian besar (68,4%) memiliki pola hidup sehat dan hampir setengah (34,2%) mengalami hipertensi stage 1. Analisis data dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,04 < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak bila $p < \alpha$ yang artinya ada hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Simpulan dari penelitian ini, ada hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 03 Desa Candi Negoro Wonoayu Sidoarjo. Oleh karena itu para penderita hipertensi hendaknya memperhatikan kesehatan dan mengubah gaya hidup yang lebih sehat seperti diet rendah garam, berolahraga secara teratur, tidak merokok, tidak minuman alkohol, dan menjaga berat badan

Kata kunci: gaya hidup, tekanan darah, hipertensi